

## Chaud ou froid ? Voilà la question !



L'application de froid ou de chaleur est une thérapie de soutien simple et très efficace. Aussi simple soit-elle, la confusion quant à son utilisation est très fréquente.

Tout d'abord, voici deux phénomènes qui vous aideront à comprendre l'effet du froid et de la chaleur sur votre corps. Sous l'effet de la **chaleur**, vos vaisseaux sanguins subissent une **vasodilatation** (une augmentation de leur diamètre) qui entraîne une augmentation de la circulation sanguine. Sous l'effet de la **glace**, le phénomène inverse se produit. Vos vaisseaux sanguins subissent une **vasoconstriction** (une diminution de leur diamètre) qui réduit la circulation sanguine.

Règles générales, les **blessures aiguës** (blessure d'apparition soudaine ou rapide et dont l'intensité de la douleur est important et vous limite dans vos mouvements) nécessitent l'application rapide de glace pour contrôler le processus inflammatoire. Les **blessures chroniques** (douleurs présentes depuis plus de 3 mois s'étant installées progressivement ou faisant suite à une blessure aiguë) nécessitent davantage de la chaleur pour réduire les tensions musculaires. Entre les deux on retrouve les **conditions subaiguës**. Ce sont celles qui, en général, vont bien répondre aux thérapies de contrastes.

**CONDITION AIGÜE** : application de glace. 10 minutes/heure pour 24 à 48 heures. L'application de chaleur est fortement déconseillée pendant cette phase afin de ne pas contribuer à l'inflammation.

**CONDITION SUBAIGÜE** : contraste chaud-froid. 10 minutes de chaleur suivi immédiatement de 10 minutes de glace. Répéter de 3 à 5 fois par jour.

**CONDITION CHRONIQUE** : application de chaleur humide (habituellement préféré à la chaleur sèche puisque l'humidité est un bon conducteur de chaleur). 15 minutes. Répéter 3 fois par jour.

**FROID**

- » des cubes de glace ou de la neige dans un sac hermétique enveloppé d'une serviette mince.
- » un sac de petits pois surgelés enveloppé d'une serviette mince.
- » un sac de gélatine spécialement conçu à cet effet enveloppé d'une serviette mince.

**CHALEUR**

- » un sac magique
- » un sac de gélatine spécialement conçu à cet effet enveloppé d'une serviette humide mince.
- » un coussin chauffant
- » une bouillotte enveloppée d'une serviette humide mince.
- » un bain ou une douche chaude

**ATTENTION !** Plusieurs personnes croient à tort que les crèmes analgésiques (crème bleue ou crème blanche, pour ne pas les nommer) remplacent la chaleur ou la glace. Ce n'est pas le cas. Ces crèmes peuvent (pour certaines personnes) réduire la douleur, mais n'ont pas d'effet de vasodilatation ou de vasoconstriction. Si vous désirez en appliquer, le faire après avoir mis la chaleur et/ou le froid pour éviter de brûler votre peau. Des options naturelles pourront vous être suggérées par votre chiropraticienne.

**ATTENTION !!!** Il est fortement recommandé de ne pas appliquer de la glace ou de la chaleur dans les cas suivants : *problème circulatoire sévère, diminution importante de la sensibilité, prise de médicament affectant l'état de conscience, tumeur maligne.*

Pour votre condition, appliquez : \_\_\_\_\_